

## Eficacia

- Si toma la EC justo después de tener relaciones sexuales sin protección, puede reducir el riesgo de quedar embarazada hasta en un 95%.
- La eficacia disminuye a medida que pasa más tiempo, pero aún así vale la pena tomar la EC dentro de los 5 días después de haber tenido relaciones sexuales sin protección. ¡La EC puede darle una segunda oportunidad!
- La EC es menos efectiva que un método anticonceptivo **regular** como la pastilla, la inyección o condones.
- La EC no le protege del VIH u otras enfermedades de transmisión sexual (ETS). Usted necesita usar un condón si piensa que necesita protegerse.

**Dato: La EC es más efectiva si la toma dentro de las primeras 24 horas después de haber tenido relaciones sexuales sin protección.**

## ¡Dígalas a sus amigas!

La EC es la única forma de prevenir un embarazo después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, o después de una violación. Demasiadas mujeres todavía no saben de la EC. Así que, corra la voz y **dígalas a sus amigas**.

A veces las mujeres se sienten mal por necesitar la EC. Es importante hacerle saber a sus amigas que muchas mujeres necesitan la EC de vez en cuando. Después de todo, los accidentes les suceden a todo mundo. Nadie debería de sentirse mal por necesitar la EC.

## Preguntas comunes

### ¿Cuántas veces puede utilizar la EC?

Puede utilizar la EC cada vez que sea necesario. Será igual de eficaz sin importar cuantas veces la use. Sin embargo, la EC no es tan eficaz como un método anticonceptivo **regular**. Si usted encuentra que necesita utilizar la EC muy seguido y desea algo más efectivo, su clínica o proveedor de atención de salud puede ayudarle a elegir un método anticonceptivo que funcione mejor para usted

### ¿Cuándo puedo comenzar a utilizar un método anticonceptivo regular?

¡Inmediatamente! Usted puede comenzar a utilizar los métodos anticonceptivos regulares como la pastilla, la inyección o condones el mismo día que empieza la EC.

### ¿Qué pasa si la EC no funciona y quedo embarazada? ¿Podría ésto dañar al feto?

La EC no le causará daño a usted ni a su embarazo. La EC no es una píldora abortiva y no causa defectos de nacimiento. El tomar la EC no afecta la posibilidad de embarazarse en el futuro.

### ¿Existe alguna manera de mantener la EC en casa, solamente en caso de que la necesite?

¡Sí! Todas las mujeres deberían tener la EC a la mano, por si acaso. Pídale a su clínica de Salud Pública o farmacéutico por provisión para mantener en casa.

**Dato: Millones de mujeres necesitarán la EC en algún momento de sus vidas.**

Su guía para empezar

## Para saber más acerca de otros métodos anticonceptivos:

### Vea nuestros folletos sobre:

La pastilla  
Depo Provera ("La inyección")  
Condomes  
DIU  
El parche  
El anillo  
Esterilización

### Vea nuestro sitio en la red en:

[www.kingcounty.gov/health/famplan](http://www.kingcounty.gov/health/famplan)

## Para encontrar un proveedor de planificación familiar cerca de usted:

Llame a la línea de planificación familiar  
1-800-770-4334 o TTY 1-800-848-5429  
Para información confidencial y referencias.

## Para prevenir el embarazo después de las relaciones sexuales sin protección, o después de que falle su método anticonceptivo:

Llame a la línea especial de Anticoncepción de Emergencia: 1-888-NOT2-LATE  
(esto es 1-888-668-2528) o vea el sitio en la red de Anticoncepción de Emergencia: [www.not-2-late.com](http://www.not-2-late.com)  
para encontrar una clínica o farmacia cerca de usted.

Salud Pública   
Seattle y el condado de King

Este folleto fue financiado en parte por Subsidio #2FHPA 100029-14-00 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EEUU

450-0542(4/10)

cuando usted  
elige la  
ec

## ¿Qué es?

La EC se conoce también como Plan B, la píldora de la mañana siguiente, y pastillas anticonceptivas de emergencia. Previene embarazos **después** de que usted ha tenido relaciones sexuales sin protección. Usted tiene hasta 5 días después de haber tenido relaciones sexuales para utilizar la EC.

## ¿Cómo funciona la EC?

La EC funciona de la misma manera que las pastillas anticonceptivas normales. Está compuesta de una hormona que impide que el óvulo salga del ovario de la mujer. Al igual que las pastillas anticonceptivas, la EC evita el embarazo. La EC no es una píldora abortiva.

**“Mi novio no se retiró a tiempo. Escuché acerca de la EC por medio de una amiga. Llamé a la clínica y les fue posible atenderme el mismo día. Fue un gran alivio obtenerla, porque no estaba lista para quedar embarazada nuevamente”.**

**—Dawnelle,  
26 años de edad, cajera de banco  
Madre de dos niños**

**Dato: Todas las mujeres debería tener la EC a mano.**

## Cómo obtener la EC

¡Es importante obtener la EC **tan pronto como le sea posible** después de haber tenido relaciones sexuales sin protección! He aquí algunas maneras en las que puede obtenerla:

- Llame o vaya a cualquier clínica de Salud Pública para pedir una cita. Para encontrar una clínica de Salud Pública en el Condado de King, visite [www.kingcounty.gov/health/famplan](http://www.kingcounty.gov/health/famplan)
- Compre la EC en una farmacia.
  - Si tiene 17 años o más, hombre o mujer, usted puede comprar la EC en una farmacia. Pídala en el mostrador de la farmacia y lleve su identificación con foto.
  - Si usted es una mujer de 16 años o menos, vaya al sitio en la red de la EC, [www.not-2-late.com](http://www.not-2-late.com), para ver que farmacias pueden venderle la EC. Antes de ir, asegúrese de llamar a la farmacia para verificar nuevamente.

Aquí tiene algunas cosas que debe tener en mente cuando obtenga la EC:

- Dígle a la clínica o farmacia que necesita el Plan B.
- Sepa la fecha en la cual empezó su última regla. También la(s) fecha(s) en la(s) cual(es) tuvo relaciones sexuales sin protección.
- ¡Usted no necesita un examen físico para obtener la EC!

## Su plan personal de respaldo

Es buena idea que toda persona tenga la EC a la mano. Usted puede usar la EC si ha tenido relaciones sexuales sin un método anticonceptivo o si ha sido forzada a tener relaciones sexuales. La EC es también para mujeres que han tenido un problema con su método anticonceptivo.

- Su compañero no **se retiró** a tiempo
- **Condón:** se rompió, se salió o se quedó en su vagina cuando él salió
- **Pastilla:** omitió 2 o más de sus pastillas
- **Mini pill:** 8 o más horas tarde
- **Inyección:** más de 2 semanas tarde
- **Parche:** parcial o totalmente desprendido por 24 horas o más, o lo dejó puesto más de 2 días después de que tenía que haberlo cambiado
- **Anillo:** afuera por más de 3 horas, o dentro por más de 5 semanas
- **DIU:** se le salió o piensa que se le está saliendo

## Cómo usar la EC

- Toma la EC lo más pronto posible después de haber tenido relaciones sin protección.
- Debe ser tomada dentro de **5 días** después de haber tenido relaciones sexuales sin protección, pero cuanto **antes** mejor. **Esto es diferente a las instrucciones en el paquete.** Es perfectamente seguro.
- ¡Si no tiene su regla dentro de las 3 semanas después de haber tomado la EC, o si su regla es muy ligera, llame a la clínica o hágase una prueba de embarazo!

## Lo que se puede esperar: Efectos secundarios comunes

La EC es muy segura. El efecto secundario más común es sentirse indispuesta del estómago. Ésto dura menos de un día y no le sucede a la mayor parte de las mujeres. Otros efectos secundarios son:

- Sensibilidad en los senos
- Su regla le llega antes o más tarde de lo habitual
- Su regla puede ser más ligera o más abundante de lo habitual

**Dato: Usted puede usar la EC siempre que la necesite, es muy segura.**

## ¡Cómo evitar sentirse indispuesta del estómago!

- Trate de comer algo como pan o galletas saladas, alrededor de 30 minutos antes de tomar su EC.
- Trate de tomar Dramamina o Benadryl al mismo tiempo que toma la EC. La Dramamina o el Benadryl puede causarle sueño, así que ¡no conduzca de inmediato!

**CONSEJO:** **Si vomita dentro de una media hora después de tomar la EC, o si ve pedacitos de la pastilla cuando vomite, va a necesitar tomar de nuevo la EC**